

# Cách cho con ăn (tuổi Mầm - Preschooler)

---

- Việc cho bé ăn tiến triển thế nào?**
- Bạn thích gì về việc cho con bạn ăn?**
- Điều gì bạn không thích?**
- Bạn có muốn làm gì khác hơn không?**

Trẻ em ở độ tuổi trước khi cấp sách đến trường hay tuổi mầm (khoảng từ 3 đến 5 tuổi) sẽ ăn uống thoải mái nhất khi có sự phân chia trách nhiệm trong việc cho trẻ ăn. Bạn đảm nhận phần cho ăn và để trẻ lo phần của trẻ. Phần việc của bạn là chọn thức ăn và dọn ra bàn. Việc của trẻ là ăn hoặc không ăn. Đừng hỏi trẻ muốn ăn gì vì đó là việc của bạn. Đừng thúc ép bé ăn vì ăn là việc của trẻ. Trẻ muốn làm bạn vui nên bạn có thể bắt trẻ ăn. Tuy nhiên, về lâu về dài, trẻ sẽ không ăn ngon nếu bạn cứ bắt trẻ phải ăn một món nào với một lượng cụ thể nào đó.



## Những điều nên làm – và không nên làm – khi bạn cho con ăn (lứa tuổi mầm non)

---

- **Nên ăn theo các bữa ăn. Các bữa ăn phải đều đặn mỗi ngày. Cho trẻ ngồi ăn thức ăn nhẹ theo giờ giấc định sẵn.**  
Không nên chờ đến lúc trẻ nói: “Con đói bụng.” rồi mới cho ăn. Không để trẻ ăn trong lúc chạy nhảy. Không để trẻ ăn uống liên tục trong ngày.
- **Cùng ngồi ăn với trẻ, ăn thức ăn của bạn. Hãy cùng ăn uống vui vẻ với trẻ.**  
Không đút cho trẻ ăn mà chỉ cùng ngồi ăn với trẻ. Đừng tập trung quá nhiều vào trẻ và cũng đừng bỏ lơ trẻ. Đừng xem TV trong các bữa ăn.
- **Để trẻ tự lấy thức ăn và ăn theo ý trẻ: nhanh hay chậm, nhiều hay ít, 1 hay 2 loại thức ăn.**  
Không nên chất đầy thức ăn vào đĩa của trẻ. Không nên bắt trẻ ném hết mọi thứ. Không bắt trẻ phải ăn hết thức ăn trong đĩa của trẻ.
- **Hãy để trẻ tự lấy thức ăn. Khuyến khích trẻ chỉ lấy một lượng nhỏ thức ăn: 2 hoặc 3 muỗng. Hãy để trẻ ăn thêm bất kỳ thức ăn nào nếu trẻ muốn.**  
Không nên bắt trẻ ăn loại thức ăn này trước khi bạn cho trẻ ăn thức ăn khác. Không bắt trẻ phải ăn những thức ăn mà trẻ lấy. Không bắt trẻ ngưng ăn trước khi trẻ no.
- **Dạy trẻ cách cư xử tại bàn ăn để bạn có thể có một bữa ăn thoải mái. Cho phép trẻ rời bàn ăn khi trẻ đã ăn xong.**  
Không chấp nhận những hành vi không tốt. Không bắt trẻ phải ngồi lại tại bàn với hy vọng là trẻ sẽ ăn.
- **Làm những thức ăn mà bạn yêu thích và cứ tin rằng không sớm thì muộn trẻ sẽ tập làm quen với hầu hết mọi thức ăn.**  
Không nên hỏi trẻ muốn gì. Hãy tiếp tục làm những thức ăn mà trẻ không ăn.